

**KONSELING INDIVIDUAL REALITA SALAH SATU STRATEGI  
UNTUK MEREDUKSI KECANDUAN *GADGET* PADA SISWA KELAS  
VIII SMP**

Annida Qurrotu 'Ainii<sup>1)</sup>, Mirata Budi Allasya<sup>2)</sup>, Dian Ari Widyastuti<sup>3)</sup>

Universitas Ahmad Dahlan

annida1900001066@webmail.uad.ac.id, mirata1900001073@webmail.uad.ac.id,

dian.widyastuti@bk.uad.ac.id

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebermaknaan teknik konseling individual realita yang dapat digunakan sebagai alternatif solusi untuk mereduksi kecanduan *gadget*. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan desain studi kepustakaan/literatur. Data yang dikumpulkan berupa data teks dari jurnal dan buku yang relevan dengan variabel yang dibahas dalam penelitian ini, yaitu berkaitan dengan kecanduan *gadget* dan konseling individual realita. Instrumen dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri. Analisis data dilakukan dengan cara menghubungkan, membandingkan, menafsirkan, dan menyimpulkan isi dari berbagai teks data yang digunakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan *gadget* dipandang dapat direduksi melalui konseling individual realita karena kecanduan *gadget* terjadi karena faktor lingkungan yang menyebabkan siswa kecanduan *gadget*.

**Kata kunci** : *Gadget*, Konseling Individual Realita

**1. Pendahuluan**

Kemajuan di zaman kini di bidang teknologi semakin berkembang dengan pesat dan banyak macam perangkat lunak untuk mempermudah kegiatan manusia. Dibuktikan dengan adanya pikiran warga dan jua pola perilaku manusia semakin maju dan berkembang dengan pesat. Peningkatan penemuan sebagai lebih canggih tentu tidak lepas dari penemuan sebelumnya. penemuan telepon sangat mengesankan atau menajubkan di ketika itu karena seorang bisa

terhubung dengan orang lain tanpa harus saling berinteraksi secara tatap muka satu sama lain. Mulai dari munculnya telepon koin, telepon genggam, sehingga saat ini orang lebih mengenal dengan kata *smartphone* atau *gadget*. Remaja masa sekarang mampu dikatakan lahir pada era digital yang tumbuh beserta teknologi canggih, bahkan remaja masa sekarang semenjak lahir atau semenjak bayi sudah berhubungan erat dengan teknologi contohnya orang tua yg menggunakan *youtube* pada *gadgetnya* kepada balita.

*Gadget* merupakan alat informasi yang sering kali disalahgunakan sehingga memberikan akibat negatif. dampak negatif tersebut seperti menurunnya kemampuan pada bersosialisasi dengan warga lebih kurang atau sahabat sebaya. Individu yang sedang bermain *gadget* cenderung mengabaikan dan tidak peduli dengan lingkungan sekitarnya. umumnya individu yang berlaku demikian dilihat tak mengerti adanya etika bersosialisasi dengan individu lain yang berada disekitarnya. Individu akan berpikir bahwa mencari sahabat mampu dilakukan melalui *gadget* dan melupakan sahabat sebayanya yang berada pada lingkungan lebih kurang. Melihat pemasalahan kecanduan *gadget* para pengajar serta orang tua risi sebagai akibatnya perlu segera dilakukan penanganan. permasalahan perihal kecanduan *gadget*, salah satu upaya yg dapat diatasi dengan memberikan layanan konseling individual realita.

Tujuan penelitian ini untuk menelaah kebenaran konseling individual realita untuk mereduksi kecanduan *gadget*. Konseling individu merupakan proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli (diklaim konselor) pada individu yang sedang mengalami suatu problem (diklaim klien) yg bermuara di teratasinya duduk perkara yang dihadapi klien (Prayitno & Amti, 2004). Konseling individual ialah layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan klien menerima layanan langsung secara tatap muka dengan konselor dalam rangka pembahasan dan pengentasan perseteruan pribadi yang dideritanya (Sukardi & Kusmawati, 2008). Konseling individual artinya pertemuan konselor dengan klien secara individual, dimana terjadi korelasi konseling yang bernuansa rapport, serta konselor berupaya memberikan bantuan buat pengembangan pribadi klien serta klien dapat mengantisipasi dilema-dilema yang dihadapinya (Willis, 2013).

Pendekatan realitas adalah contoh terapi dalam konseling yang sistemnya difokuskan di tingkah laku sekarang. Terapi realitas merupakan suatu sistem yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Konselor berfungsi sebagai guru serta model serta mengkonfrontasikan klien

menggunakan cara-cara yang mampu membantu menghadapi fenomena serta memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas ialah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental (Daud, 2019). Penggunaan konseling individual dengan pendekatan realita ini dibutuhkan agar dapat mengurangi kecanduan *gadget* di peserta didik Sekolah Menengah Pertama pada kelas VIII.

## 2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang dimana penelitian kualitatif deskriptif ini hanya menggunakan desain studi pustaka atau literatur. Tujuannya penelitian ini untuk mengkaji tentang konseling individu realita untuk mereduksi kecanduan *gadget* pada siswa. Pengumpulan data menggunakan teks jurnal, buku yang relevan dengan penelitian yang berkaitan dengan kecanduan *gadget* dan dengan konseling individu realita. Instrument yang digunakan adalah peneliti itu sendiri. Analisis data yang digunakan dengan menghubungkan, memaparkan, dan menyimpulkan hasil teks data yang diperoleh dari berbagai sumber yang digunakan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kecanduan *gadget* artinya fenomena yang berkaitan dengan penggunaan *gadget* yang tak terkendali (Soo Cha & Kyung Seo, 2018). Remaja yang kecanduan *gadget* cenderung melupakan tugas belajarnya dan juga pemenuhan kebutuhan dasar seperti makan, minum, atau mandi. Individu menggunakan kecanduan *gadget* akan menghadapi masalah sosial, psikologis, dan kesehatan. Banyaknya waktu yang tersita buat bermain *gadget* membentuk individu jauh dari lingkungan sosialnya (Wardhani, 2018). Penggunaan *gadget* yang hiperbola juga bisa menurunkan daya aktif siswa dan kemampuannya berinteraksi dengan orang lain (Chusna, 2017). Hal ini dikarenakan pengguna seolah-olah terserap dalam ekosistem yang dibentuk pada dalam *gadget*. Kecanduan *gadget* memiliki beberapa istilah lain yaitu kecanduan smartphone, kecanduan ponsel, penggunaan ponsel bermasalah/*Problematic Mobile Phone Use* (PMPU), seseorang remaja yang telah kecanduan *gadget* bisa menghabiskan sebagian besar waktunya bersama *gadget*, bahkan tidak bisa terlepas dari *gadget*.

Penggunaan *gadget* dikalangan remaja tentunya akan menyebabkan dampak bagi remaja. Dampak yang terjadi berupa akibat positif serta negatif. Dampak positif contohnya bisa memudahkan buat berinteraksi menggunakan orang banyak lewat media sosial. sehingga

memudahkan buat saling berkomunikasi dengan orang baru serta memperbanyak sahabat. Mempersingkat jarak dan waktu, hal ini biasa dilakukan remaja dengan sms pada pengajar mata pelajaran negatif. Remaja memakai media sosial didalam *gadget* mereka sebagai akibatnya menimbulkan lebih banyak ketika yang digunakan buat bermain *gadget*. *Gadget* umumnya dipergunakan remaja buat berkomunikasi dimedia sosial dibandingkan dengan belajar. Aplikasi yang terdapat didalam *gadget* menghasilkan remaja lebih mementingkan diri sendiri. seringkali remaja mengabaikan orang disekitarnya bahkan tidak menganggap orang yang mengajaknya mengobrol. Media sosial yang ada didalam *gadget* tak jarang mengakibatkan banyak sekali perkara, dimana masalah tersebut seperti penculikan, pelecehan seksual. Umumnya diawali menggunakan ta'aruf di media sosial, remaja seringkali tidak dapat mengontrol istilah-katanya. Mereka menggunakan istilah-istilah kasar, mengejek, serta sering remaja mencemooh dengan sesama sahabat sebaya pada media umum yang terdapat didalam *gadget*.

Salah satu faktor yang mempergaruhi kecanduan *gadget* adalah perilaku (tindakan) atau aktivitas dari manusia itu sendiri. Menurut Gerungan (2005) mengatakan perilaku adalah sikap terhadap objek tertentu, bisa berupa sikap pandangan atau sikap perasaan. Tetapi sikap yang disertai dengan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan sikap terhadap objek tadi. Sehubungan pendapat Arifin (2015) mengatakan bahwa sikap atau perilaku adalah suatu kecenderungan yang mendorong seseorang untuk bertingkah laku yang dituju ke arah suatu objek khusus. Menurut (Notoatmojo. 2010: 134) perilaku dapat dibedakan menjadi dua yaitu perilaku tertutup (*convert behavior*) dan perilaku terbuka (*overt behavior*). Perilaku tertutup merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk terselubung atau tertutup (*convert*). Perilaku terbuka merupakan respon seseorang terhadap stimulus dalam bentuk tindakan nyata atau terbuka.

Konseling individual yaitu layanan bimbingan dan konseling yang memungkinkan siswa atau konseli menerima layanan eksklusif tatap muka (secara perorangan) menggunakan guru pembimbing pada rangka pembahasan pengentasan masalah pribadi yang di derita konseli. Konseling individual artinya proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang pakar (konselor) kepada individu yang sedang mengalami sesuatu duduk perkara (klien) yang bermuara pada teratasinya duduk perkara yang dihadapi klien. Konseling adalah “jantung hatinya” pelayanan bimbingan secara menyeluruh. Layanan konseling telah menyampaikan jasanya maka masalah konseli akan teratasi secara efektif serta upaya-upaya

bimbingan lainnya tinggal mengikuti atau berperan menjadi pendamping. implikasi lain pengertian “jantung hati” aialah jika seseorang konselor telah menguasai menggunakan sebaik-baiknya apa, mengapa, dan bagaimana konseling itu. Konseling individual mempunyai 2 tujuan, yaitu tujuan umum dan tujuan khusus. Secara awam tujuan konseling merupakan supaya klien dapat membarui perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksananya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian, serta kebahagiaan hayati. Secara khusus, tujuan konseling tergantung dari dilema yang dihadapi oleh masing-masing klien.

Konseling realita merupakan suatu bentuk hubungan pertolongan yang mudah, relatif sederhana dan bentuk bantuan langsung kepada konseli, yang dapat dilakukan oleh guru atau konselor pada sekolah pada rangka berbagi dan membina kepribadian/kesehatan mental konseli secara sukses, dengan cara memberi tanggung jawab kepada konseli yang bersangkutan. Konseling realita lebih menekankan masa sekarang, maka dalam menyampaikan bantuan tak perlu melacak sejauh mungkin di masa lalunya, sehingga yang paling dipentingkan merupakan bagaimana konseli dapat memperoleh kesuksesan di masa yang akan datang. Konseling realita dicetuskan oleh William Glasser yang lahir di tahun 1925. Tahun 1961, Glasser mempublikasikan konsep *Reality Therapy* pada bukunya *Mental Health or Mental Illness*. Pandangannya Glasser mempunyai pandangan bahwa seluruh insan memiliki kebutuhan dasar yaitu kebutuhan fisiologis dan kebutuhan psikologis.

Berdasarkan beberapa uraian tersebut, dapat dikatakan bahwa layanan konseling yang diberikan oleh guru dapat mereduksi kesalahan dalam penggunaan *gadget*, sehingga peserta didik dapat terhindar dari dampak negatif *gadget*. Konseling individual realita ini menarik untuk diteliti karena *gadget* sudah tidak asing bagi sebagian masyarakat khususnya peserta didik, peserta didik sebagai individu yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan membutuhkan peran orang dewasa, tidak hanya orang tua tetapi guru juga harus berpartisipasi dalam membantu tugas perkembangan peserta didik.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Asif dan Ramadi (2017) bahwa terdapat hubungan tingkat kecanduan *gadget* dengan gangguan emosi dan perilaku remaja usia 11-12 tahun yang salah satu hasil perkembangan teknologi yang diciptakan dalam bentuk perangkat kecil. Kecanduan *gadget* dapat berdampak pada perkembangan anak dan remaja yaitu gangguan emosi dan perilaku. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2013) bahwa hampir semua siswa

MI kelas V mempunyai perilaku mereka dalam menggunakan *gadget* sebanyak 44% *game on-line*, 31% *youtube*, 19% *instagram*, 3% *whatsapp*, dan 3% *facebook*. Durasi mereka bermain *gadget* sebanyak 11%  $\leq$  1 jam, 42% 1–2 Jam, dan 47%  $\geq$  2 jam. Fitriana (2020) bahwa remaja menggunakan *gadget* selama 5-7 jam atau 300-420 menit dalam sehari, yang mengakibatkan remaja tersebut sudah mengalami kecanduan terhadap *gadget*. Penggunaan *gadget* yang berlebihan memberi dampak negatif bagi perilaku siswa dalam keluarga, seperti ketidakstabilan emosional yang mengakibatkan siswa mudah marah, emosi, gelisah, dan bahkan menggurung diri akibat dijauhkan dari *gadget*. Fenomena yang ada di sekolahan tersebut lebih banyak yang menggunakan *gadget* ketimbang mengutamakan belajar. Dengan Penggunaan *gadget* menyebabkan remaja menjadi kurang bersosialisasi, hal tersebut terjadi pada siswa SMP yang mengalami perubahan sosial sehingga berdampak pada pola kehidupan sehari-hari. Permasalahan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai kecanduan *gadget* menggunakan konseling individual realita. Terdapat rumusan masalahnya adalah apakah konseling individual realita merupakan salah satu strategi untuk mereduksi kecanduan *gadget* pada siswa SMP. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui konseling individual realita dapat mereduksi kecanduan *gadget* pada siswa SMP.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan metode kualitatif deskriptif melalui desain studi kepustakaan/literatur. Layanan konseling individual realita salah satu strategi untuk mereduksi kecanduan *gadget* pada siswa SMP. Penggunaan teknik tersebut memberikan sebuah kebermanfaatan yang dapat memudahkan guru Bimbingan dan Konseling untuk memberikan layanan yang dapat mereduksi kecanduan *gadget* pada siswa SMP kelas VIII.

### Daftar Referensi

- Arifin, 2015. *Perilaku Remaja Pengguna Gadget*. IAIT Kediri. Volume 26 Nomor 2 September 2015 287, 26 September, 287–315.
- Chusna, P. A. (2017). *Pengaruh Media Gadget pada Perkembangan Karakter Anak*. 17(2), 23-30
- Daud, A. (2019). *Penanganan masalah konselig melalui konseling realitas*. Jurnal AlTaujih Binkai Bimbingan dan Konseling, 5 (1). Retrieved From <https://ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/attaujih/article/view/757>.
- Gerungan 2005. *Dalam Buku Psikologi Sosial Mengatakan Attitude Atau Perilaku*. Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, (Jakarta: Perum Balai Pustaka, 1988), hlm. 671
- Notoatmodjo, (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Prayitno & Amti, E. (2004). *Dasar-dasar bimbingan dan konseling edisi revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukardi, D.K., & Kusmawati, N. (2008). *Proses bimbingan dan konseling di sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soo Cha, S., & Kyung Seo, B. (2018). Smartphone Use And Smartphone Addiction In Middle School Students In Korea: Prevalence, Social Networking Service, And Game Use. *Health PsychologyOpen*, 6(2), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Wardhani, F. P. (2018). Student Gadget Addiction Behavior in the Perspective of Respectful Framework. *Konselor*, 7(3), 35-42, DOI: <https://doi.org/10.24036/0201872100184-0-00>
- Willis, S. S. (2013). *Konseling individual, Teori dan praktek*. Bandung: Alfabeta.